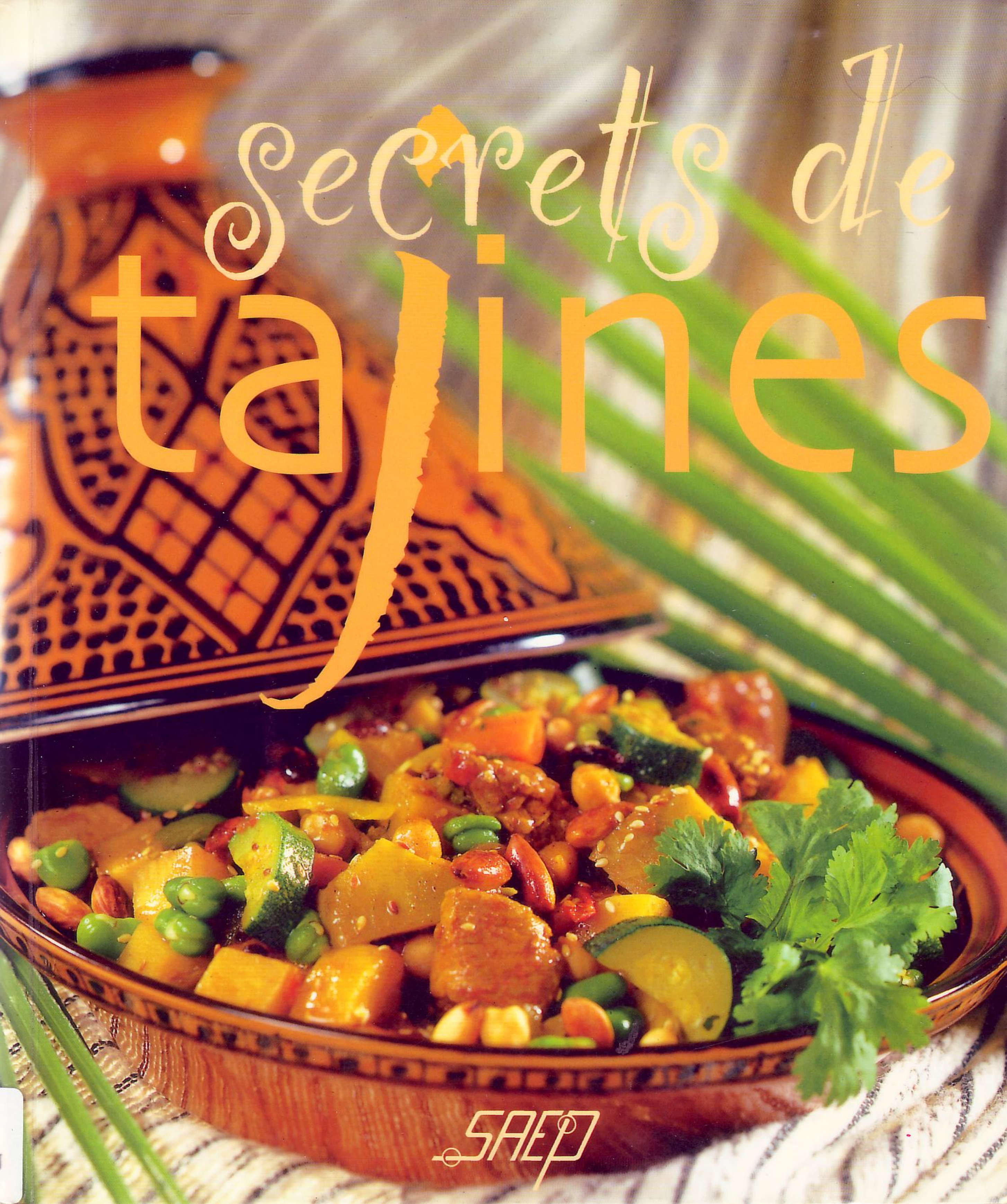
secrets de tajines



SAEP

Signification des symboles accompagnant les recettes

X	Préparation très simple
XX	Préparation facile
XXX	Préparation élaborée
	Peu coûteuse
	Raisonnable
	Coûteuse

Comment varier ses menus par une touche d'exotisme et une pointe de chaleur ?

En concoctant un délicieux tajine venu tout droit d'Afrique du Nord !

Quoi de plus attrayant que de voyager sur le continent africain grâce aux odeurs, aux saveurs et aux couleurs qui se dégagent de votre cuisine ?

Du tajine de poivrons aux œufs pimentés au tajine d'agneau aux pêches et à la coriandre en passant par les boulettes de bœuf aux pois chiches, 70 recettes vous attendent pour ensoleiller votre home sweet home *et aiguiser vos papilles gustatives.*

Car, à la différence du ragoût bien de chez nous, le tajine est toujours parfumé de subtiles senteurs orientales comme les crevettes aux cinq parfums et les fruits secs à la fleur d'oranger.

Les doux parfums des épices, des aromates et des herbes rehaussent les saveurs des tajines et, avec leurs chaudes couleurs, nous rappellent l'Orient dans toute sa splendeur.

Vous aurez un plaisir indéniable à concocter une cuisine familiale et chaleureuse.

La cuisson lente et à l'étouffée des viandes, des poissons, des légumes et des fruits mêlés aux aromates et aux épices aboutira à un mets des plus délicieux et vous fera passer des moments inoubliables. À table avec vos convives, vous vivrez des instants dignes des mille et une nuits...

Présentation

Particularité du tajine, il désigne à la fois son contenant et son contenu.

Plat typique du Maroc par excellence, le tajine est du même type que la *cazuela* en Espagne, le tian en Provence, le *tandoor,* le caquelon, le poêlon et autres poteries traditionnelles qui ont pour particularité de faire cuire leurs aliments longuement, à petit feu.

Le plat est creux, au bord évasé, avec un couvercle en forme conique.

Ustensile en terre vernissée, le tajine était autrefois cuit au charbon de bois.

Aujourd'hui, on l'utilise directement sur le feu, avec un diffuseur de chaleur à placer entre le tajine et le brûleur de la gazinière, au four, sur des plaques électriques ou en vitrocéramique. Il existe même maintenant des tajines électriques !

La cuisson à l'étouffée d'un tajine est toujours lente afin de laisser mijoter l'ensemble des ingrédients qui, du coup, s'imprègnent des mille et une saveurs des épices et aromates qui la composent.

Si le mode de cuisson d'un tajine est opposé à la rapidité de cuisson d'un autocuiseur, il n'en demeure pas moins qu'il est désormais courant d'utiliser un faitout ou un autocuiseur pour réaliser un tajine et ainsi remplacer le traditionnel plat en terre. Mais ils ne concurrenceront jamais le charme ancien du plat marocain !

Petits conseils

✓ Lorsque des aliments sont à mariner, 30 minutes est le temps minimal. Si cela est possible, laissez les ingrédients mariner 1 ou 2 heures.

✓ Des légumes et des fruits surgelés font très bien l'affaire quand vous n'en avez pas de frais.

✓ Pendant la cuisson d'un tajine, vérifiez régulièrement qu'il reste assez de liquide. Sinon ajoutez de l'eau chaude.

✓ À la fin de la cuisson d'un tajine, il est conseillé de faire réduire la sauce, lorsqu'elle est encore assez liquide, en ôtant le couvercle afin de faire ressortir au maximum les odeurs orientales. Cela dépend également de votre désir d'obtenir une sauce assez compacte ou au contraire plutôt bien liquide.

✓ Si vous faites cuire votre tajine dans votre autocuiseur ou votre faitout, présentez le tajine (le contenu) dans un vrai tajine (le contenant) familial ou dans des tajines individuels pour le charme d'une présentation typiquement orientale. Laissez aux invités le plaisir de découvrir ce qu'ils vont manger avec délectation en laissant le ou les couvercles posés sur le ou les plats en terre.

✓ Les tajines sont excellents réchauffés et dégustés le lendemain et même le surlendemain !

✓ Les épiceries orientales regorgent d'épices, de plantes aromatiques et de condiments à utiliser dans vos tajines ; plus vous en aurez, plus vous pourrez varier vos plats.



Tajine de légumes colorés

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

500 g de pommes de terre
2 carottes
250 g de petits pois
250 g de haricots verts
2 tomates
1 bouquet de persil
1 botte de petits oignons
3 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de piment doux
1 cuil. à café de cumin
Une pincée de harissa
Sel, poivre.

Muscat d'Alsace : bouquet délicat très rafraîchissant servi de 10 à 12 °C.

Peler les pommes de terre et les carottes. Les couper en morceaux.

Écosser les petits pois, couper les tiges des haricots verts passés sous l'eau et séchés.

Laver, sécher et couper finement les tomates.

Laver, sécher et hacher le persil.

Dans le tajine, faire revenir les petits oignons dans l'huile. Ajouter les pommes de terre et les carottes. Saupoudrer de piment doux, de cumin et de harissa. Saler et poivrer. Ajouter les petits pois et les haricots verts, puis les tomates.

Couvrir l'ensemble d'eau chaude. Faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux jusqu'à ce que le liquide ait bien réduit.

Saupoudrer de persil.

Tajine d'artichauts aux fèves et aux petits oignons

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min
Trempage : 12 h

1 kg de fèves
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
1 citron
8 fonds d'artichaut
2 cuil. à soupe d'huile
16 petits oignons
1 cuil. à café de Ras el Hanout
Sel, poivre.

Côtes-de-provence : blanc peu connu avec ce plat servi de 8 à 10 °C.

Laisser les fèves tremper dans une bassine d'eau pendant 12 heures. Les écosser. Les verser pendant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

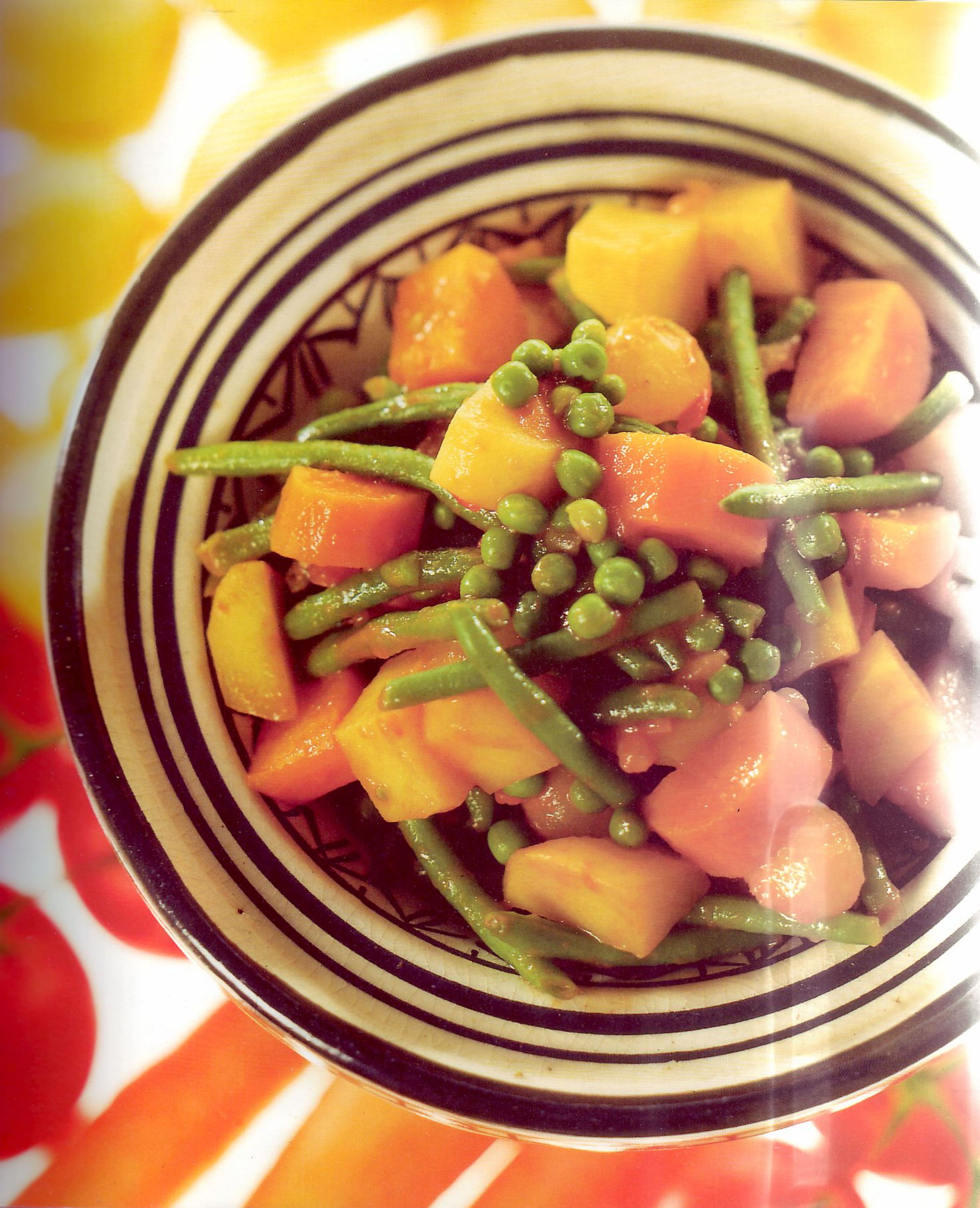
Laver, sécher et hacher le persil.

Peler et hacher l'ail.

Presser le jus du citron. Le verser sur les fonds d'artichaut.

Dans le tajine, faire revenir l'ail dans l'huile avec les petits oignons et les épices. Ajouter les fèves. Verser deux verres d'eau. Quand la sauce bout, laisser cuire sur feu doux pendant 15 minutes. Ajouter les fonds d'artichaut et laisser cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Lorsque l'ensemble est bien cuit, parsemer de persil.



Tajine d'aubergines et de riz

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

1 kg d'aubergines
2 gousses d'ail
2 oignons
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
5 graines de coriandre
Deux pincées de paprika
1 cuil. à café de graines de cumin
2 cuil. à soupe de riz
1 citron
Sel, poivre.

Côtes-du-roussillon : vin rouge fruité, corsé et aromatique servi de 14 à 16 °C.

Laver, sécher et couper les aubergines en grosses rondelles puis les couper en quatre. Les faire tremper dans un récipient rempli d'eau salée.

Éplucher et écraser l'ail. Éplucher et émincer les oignons.

Dans le tajine, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la coriandre, le paprika, la moitié du cumin, saler et poivrer. Verser un grand verre d'eau et les aubergines avec le riz préalablement passés sous l'eau et égouttés. Faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux. Remuer toutes les 5 minutes.

Presser le jus du citron.

Arroser la préparation du jus de citron et saupoudrer du reste de cumin.

Tajine de carottes au cumin et aux raisins secs

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

2 gousses d'ail
3 oignons
800 g de carottes
1 bouquet de persil
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de cumin
1 cuil. à soupe de miel
75 g de raisins secs
Sel, poivre.

Edelzwicker : frais et agréable, mélange de cépages alsaciens, servi de 8 à 10 °C.

Éplucher et écraser l'ail. Éplucher et émincer les oignons.

Éplucher et couper les carottes en rondelles.

Laver et hacher le bouquet de persil.

Dans le tajine, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le cumin et le miel, saler et poivrer. Verser 20 cl d'eau. Quand l'eau bout, ajouter les carottes et la moitié du persil avec les raisins secs. Faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux. Remuer toutes les 5 minutes.

Quand les carottes sont bien cuites, saupoudrer du reste de persil.



Tajine de chou-fleur au paprika

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

1 chou-fleur
3 gousses d'ail
3 tomates
1 verre d'huile
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe de vinaigre
Sel, poivre.

Côtes-du-ventoux : robe claire et blanche, arômes floraux et fruités servi de 8 à 10 °C.

Découper le chou en fins bouquets, les laver et les faire cuire pendant 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Peler et écraser l'ail et les tomates.

Dans le tajine, faire revenir l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates et le paprika. Saler et poivrer. Verser deux verres d'eau. Ajouter les bouquets de chou-fleur quand la sauce bout.

Faire cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

Quand la préparation est bien cuite, verser le vinaigre.



Tajine de chou vert au lait de coco

Découper le chou en fines lamelles, les laver et les sécher.

Peler, laver, sécher et émincer les carottes et les blancs de poireau.

Dans le tajine, faire revenir les légumes dans l'huile puis ajouter les graines de coriandre, le curcuma et verser le lait de coco. Saler et poivrer.

Faire cuire sur feu doux pendant 45 minutes. Remuer toutes les 15 minutes.

Presser le jus du citron vert.

Quand la préparation est bien cuite, verser le jus de citron vert.

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

1 chou vert
6 carottes
2 blancs de poireau
2 cuil. à soupe d'huile
8 graines de coriandre
1 cuil. à café de curcuma en poudre
20 cl de lait de coco
1 citron vert
Sel, poivre.

Sylvaner : le chou est parfait avec ce vin servi de 8 à 10 °C.



Tajine de haricots verts et de pommes de terre

4 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

2 tomates
2 gousses d'ail
2 oignons
500 g de haricots verts
500 g de pommes de terre
1 bouquet de persil
1 citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de Ras el Hanout
8 olives violettes
Sel, poivre.

Rosé de Loire : tout en finesse avec ce plat, servi de 10 à 12 °C.

Peler les tomates et les couper en dés.

Éplucher et écraser l'ail. Éplucher et émincer les oignons.

Laver, sécher et équeuter les haricots.

Peler et couper les pommes de terre en quatre.

Laver et hacher le bouquet de persil.

Presser le jus du citron.

Dans le tajine, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les épices et le bouquet de persil, les tomates et le jus du citron, saler et poivrer. Verser deux verres d'eau et ajouter les haricots verts et les pommes de terre. Faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Remuer toutes les 5 minutes.

Quand les haricots et les pommes de terre sont bien cuits, ajouter à la préparation les olives violettes.

Tajine de gombos et de tomates

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

500 g de gombos
2 gousses d'ail
4 oignons
500 g de tomates
4 tiges de persil
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de paprika
4 grains d'anis
Une pincée de cannelle
Sel, poivre.

Riesling : le plus ancien cépage alsacien, viril et fruité, servi de 8 à 10 °C.

Couper la tige des gombos.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Jeter les tomates pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Enlever la peau et les couper finement.

Laver et sécher le persil.

Dans le tajine, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile. Ajouter les gombos. Faire revenir pendant 5 minutes.

Ajouter le paprika et les tomates, les grains d'anis et la cannelle. Faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux jusqu'à ce que la sauce soit assez réduite.

Ajouter le persil.



Tajine de pommes de terre aux olives

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

2 gousses d'ail
2 oignons
1 kg de pommes de terre
3 fonds d'artichaut
2 tomates
3 cuil. à soupe d'huile
Une pincée de gingembre
6 graines de coriandre
1 citron confit
9 olives violettes
9 olives vertes confites
Sel, poivre.

Sylvaner : agréable également avec les coquillages, servi de 8 à 10 °C.

Peler et hacher l'ail.

Peler et émincer les oignons.

Peler et couper les pommes de terre en cubes.

Rincer les fonds d'artichaut dans de l'eau vinaigrée et les couper en morceaux.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes et les peler puis les couper finement.

Dans le tajine, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile. Ajouter les pommes de terre et les fonds d'artichaut avec les tomates. Mélanger avec le gingembre et les graines de coriandre. Saler et poivrer. Verser de l'eau bouillante jusqu'à ce que l'ensemble soit recouvert. Faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

Ajouter l'écorce de citron confit coupé en quartiers et les olives violettes et confites. Laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Tajine de topinambours aux olives confites

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

1 kg de topinambours
2 gousses d'ail
2 oignons
2 carottes
1 bouquet de persil
10 cl d'huile d'olive
12 olives confites
Une pincée de safran
Muscade
Sel, poivre.

Côtes-de-provence : vin rosé, vif et agréable, servi de 8 à 10 °C.

Éplucher les topinambours, les rincer dans de l'eau vinaigrée et les sécher. Les couper en petits morceaux.

Peler et écraser l'ail. Peler et émincer les oignons et les carottes.

Laver, sécher et hacher le persil.

Dans le tajine, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile. Ajouter les topinambours et les carottes avec les olives et le persil. Saupoudrer du safran et de la noix de muscade. Saler et poivrer. Verser 10 cl d'eau chaude. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 25 minutes sur feu doux.



Tajine de poivrons aux œufs pimentés

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 26 min

2 poivrons rouges
2 poivrons verts
8 œufs
100 g de gruyère râpé
Une pincée de piment en poudre
Une pincée de cumin
Sel, poivre.

Couper les poivrons en deux. Enlever les membranes et les graines.

Les faire cuire au gril, la peau vers le haut, pendant 8 minutes. Éteindre le four.

Envelopper les poivrons dans un torchon humidifié. Laisser refroidir. Retirer la peau. Couper en lamelles.

Faire cuire 2 œufs dans une casserole d'eau pendant 5 minutes, après ébullition.

Dans une terrine, battre 6 œufs avec le gruyère. Saler et poivrer et ajouter les œufs durs avec les poivrons, le piment et le cumin. Bien mélanger.

Beurrer le tajine. Le remplir de la préparation. Enfourner à 180 °C (th. 6) et cuire pendant 18 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.



Pouilly-sur-loire : vin blanc plein, vif et agréablement fruité, servi de 8 à 9 °C.

Tajine de tofu aux olives épicées

Couper le tofu en petits dés.

Faire cuire les pommes de terre pendant 8 minutes à l'autocuiseur.

Les peler et les couper en cubes.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes et les peler. Les couper finement.

Peler et émincer les échalotes.

Laver, sécher et hacher le bouquet de coriandre.

Dans le tajine, faire revenir dans l'huile les échalotes, ajouter le tofu et le tamari.

Ajouter les tomates, avec les épices et les herbes. Saler, poivrer légèrement. Faire cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

Verser la farine, bien mélanger et ajouter les pommes de terre avec les olives préalablement dénoyautées et un verre d'eau. Quand la sauce bout, laisser cuire pendant 10 minutes supplémentaires.

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

250 g de tofu
4 pommes de terre
4 tomates
2 échalotes
1 bouquet de coriandre
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de tamari
Une pincée de curry
Une pincée de curcuma
Une pincée de cardamome
2 cuil. à soupe de farine
12 olives noires
Sel, poivre.

Bordeaux Sauvignon : vin blanc fruité et nerveux servi entre 8 et 10 °C.



Tajine aux œufs, aux tomates et aux courgettes

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min

4 tomates
2 courgettes
2 gousses d'ail
3 échalotes
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
10 œufs
125 g de pain sec
125 g d'emmenthal râpé
25 g de parmesan râpé
25 g de beurre
Sel, poivre.

Laver les tomates et les courgettes. Éplucher l'ail et les échalotes. Couper finement le tout.

Dans un faitout, faire revenir l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive. Ajouter les courgettes et les tomates avec le bouquet garni. Saler et poivrer.

Faire cuire pendant 15 minutes sur feu moyen. Mélanger toutes les 5 minutes. Éteindre le feu. Enlever le bouquet garni.

Faire cuire 2 œufs dans une casserole d'eau pendant 5 minutes, après ébullition.

Dans une terrine, battre 8 œufs avec le pain sec émietté, l'emmenthal et le parmesan. Saler, poivrer et ajouter les œufs durs coupés en rondelles avec les légumes. Bien mélanger.

Beurrer le tajine. Le remplir de la préparation. Enfourner pendant 20 minutes à 180 °C (th. 6) jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Beaujolais : fraîcheur et un peu d'acidité pour ce vin rouge servi de 10 à 12 °C.





Tajine aux fruits de mer et aux petits légumes

4 pers.

Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

1 kg de coques
1 kg de moules
1 kg de pétoncles
2 oignons
2 poireaux
2 tomates
1 laitue
1 bouquet de persil
1 carotte
3 pommes de terre
8 bouquets de chou-fleur
50 g de beurre salé
1 verre de riesling
Une dose de safran
25 cl de crème fraîche
Sel, poivre.

Entre-deux-mers : compagnon agréable des coquillages, servi de 8 à 10 °C.

Dans un faitout rempli d'eau, faire ouvrir les coques et les moules sur feu vif.

Passer le jus de cuisson dans une étamine et le conserver.

Enlever les coquilles de moules et de coques.

Ouvrir et nettoyer les pétoncles. Séparer les noix et les barbes. Mixer les barbes.

Peler et émincer les oignons. Laver, sécher et émincer les blancs de poireau.

Laver, sécher et couper les tomates en morceaux. Laver, sécher et détacher les feuilles de laitue. Laver, sécher et hacher le bouquet de persil.

Peler et couper en rondelles la carotte. Peler et couper en morceaux les pommes de terre.

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire pendant 8 minutes la carotte avec les bouquets de chou-fleur et les pommes de terre.

Dans le tajine, faire revenir dans le beurre les oignons, les blancs de poireau, la carotte, les pommes de terre, les bouquets de chou-fleur pendant 10 minutes et ajouter les pétoncles 2 minutes avant de verser le verre de riesling et les tomates. Ajouter les feuilles de laitue et les barbes. Faire cuire pendant 10 minutes sur feu doux. Saler et poivrer.

Faire réduire de moitié le jus de cuisson versé dans le tajine avec le safran, le persil, les légumes et les pétoncles et les barbes revenus dans le beurre, sur feu moyen.

Ajouter les coques et les moules. Verser la crème et bien mélanger sur feu doux pendant 5 minutes.



Tajine de crevettes aux cinq parfums

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

24 crevettes
2 gousses d'ail
2 oignons
4 tomates
4 cuil. à soupe d'huile
Une pincée de gingembre
Deux pincées de thym
Une pincée de paprika
Une pincée de cumin
Une pincée de piment
Concentré de tomates
Sel, poivre.

Sancerre : juste accord avec ce vin blanc pâle, frais et fruité servi de 8 à 10 °C.

Laver les crevettes.

Peler et hacher l'ail et les oignons.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les hacher.

Dans le tajine, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile avec le gingembre, le thym, le paprika, le cumin et le piment pendant 2 minutes. Ajouter les crevettes puis les tomates et une cuillerée à soupe de concentré de tomates. Saler et poivrer. Verser un verre d'eau chaude. Bien mélanger. Faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Tajine de moules aux tomates séchées

6 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

3 kg de moules
3 gousses d'ail
2 oignons
2 poivrons verts
6 tomates
1 bouquet de coriandre
4 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à café de piment
2 cuil. à café de cumin
2 cuil. à café de paprika
4 tomates séchées
Sel, poivre.

Muscadet de sèvre-et-maine : vin blanc au goût iodé agréable, servi à 8 °C.

Laver et gratter les moules. Les jeter dans un autocuiseur rempli d'eau bouillante. Quand elles sont ouvertes, les retirer du feu et les décoquiller.

Peler et hacher l'ail et les oignons avec les poivrons.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les hacher.

Laver, sécher et hacher la coriandre.

Dans le tajine, faire revenir le hachis d'ail, d'oignons et de poivrons dans l'huile pendant 5 minutes. Saler et poivrer.

Verser les tomates avec le piment, le cumin et le paprika. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 10 minutes sur feu moyen.

Ajouter les moules et les tomates séchées avec la coriandre. Bien mélanger et faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux.



Tajine de boulettes au fenouil

4 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

2 gousses d'ail
2 échalotes
1/8 de bulbe de fenouil
750 g de chair de poisson
Une pincée d'anis
Une pincée de gingembre
Une pincée de safran
75 g de boulgour
1 œuf
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre.

Bandol rosé : vin de caractère, franc, servi de 8 à 10 °C.

Peler et hacher l'ail et les échalotes.

Laver, sécher et hacher le fenouil.

Mélanger l'ail, les échalotes, la chair de poisson avec le fenouil, la moitié de l'anis, du gingembre et du safran. Saler et poivrer. Ajouter le boulgour et l'œuf battu. Bien mélanger. Faire des boulettes de poisson.

Les faire revenir dans l'huile dans le tajine pendant 5 minutes. Mélanger le reste de l'anis, du gingembre et du safran dans un verre d'eau chaude. Verser dans le tajine et faire cuire pendant 25 minutes sur feu doux.

Tajine de poisson au lait de coco

4 pers.

Préparation : 50 min
Cuisson : 25 min
Marinade : 30 min

2 oignons
2 poivrons rouges
1 bouquet de coriandre
2 cuil. à café de graines de fenouil
6 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de gingembre
2 cuil. à café de curcuma
4 cuil. à café de piment
4 filets de poisson blanc
50 cl de lait de coco
Sel, poivre.

Beaujolais blanc : vin souple avec un peu d'acidité et de tanin servi de 10 à 12 °C.

Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher, épépiner et émincer les poivrons.

Laver, sécher et ciseler la coriandre.

Concasser les graines de fenouil.

Dans un plat, mélanger la moitié de l'huile avec le gingembre, le curcuma et le fenouil ainsi que la moitié du piment. Laisser mariner les filets de poisson dans ce mélange pendant 30 minutes.

Dans le tajine, faire revenir les oignons et les poivrons dans le reste d'huile et de piment pendant 5 minutes. Ajouter le poisson. Saler et poivrer. Verser le lait de coco. Bien mélanger et faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 minutes.

Parsemer de coriandre fraîche ciselée.



Tajine de congre au basilic

4 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h

2 gousses d'ail
2 oignons
2 blancs de poireau
2 tomates
4 pommes de terre
1 poivron vert
1 bouquet de basilic
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 kg de congre en morceaux
Sel, poivre.

Mâcon blanc : sec, fruité et floral à boire entre 11 et 13 °C.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons. Laver et émincer les blancs de poireau.

Laver, sécher et couper les tomates et les pommes de terre en rondelles. Laver, sécher, épépiner et couper le poivron en fines lamelles.

Laver, sécher et hacher le basilic.

Dans le tajine, faire revenir dans l'huile l'ail, les oignons, les blancs de poireau et le poivron pendant 5 minutes avec le basilic. Ajouter les tomates, les morceaux de congre. Saler et poivrer. Verser un verre d'eau chaude et bien mélanger.

Faire cuire pendant 35 minutes sur feu doux.

Ajouter les pommes de terre et laisser cuire pendant 20 minutes de plus.

Tajine de daurade au four

4 pers.

Préparation : 1 h
Cuisson : 45 min
Marinade : 30 min

1 bouquet de coriandre
3 gousses d'ail
2 citrons
1 cuil. à soupe de gros sel
2 cuil. à soupe de piment
1 cuil. à soupe de cumin
12 cl d'huile d'olive
1 kg de daurade
1 kg de tomates
1 bouquet de persil
2 poivrons
2 piments doux
Sel, poivre.

Côtes-de-provence : vin blanc fin, frais et puissant servi de 8 à 10 °C.

Laver, sécher et hacher la coriandre. Peler et hacher l'ail. Presser le jus de la moitié d'un citron. Mélanger la coriandre avec l'ail, le jus de citron, le gros sel, le piment et le cumin ainsi que 6 cl d'huile d'olive.

Faire mariner le poisson dans ce mélange pendant 30 minutes.

Laver, sécher et couper les tomates en rondelles. Laver, sécher et hacher le persil. Laver, sécher, épépiner et couper les poivrons en fines lamelles. Laver, sécher et couper le citron restant en fines rondelles.

Huiler le tajine. Déposer les tomates, ajouter les poivrons, les piments et de l'huile. Saler et poivrer. Poser dessus le poisson, le couvrir de persil, déposer les rondelles de citron. Verser la marinade mélangée au reste d'huile.

Enfourner le tajine pendant 45 minutes à 150 °C (th.5).



Tajine de lieu au basilic et au céleri

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

1 kg de tomates
3 branches de céleri
2 poivrons
2 poireaux
3 gousses d'ail
2 oignons
12 feuilles de basilic
1 citron
5 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café de curcuma
6 darnes de lieu
Sel, poivre.

Chablis : vin à boire jeune également avec les fruits de mer, servi de 12 à 14 °C.

Laver, sécher et couper en cubes les tomates et le céleri.

Laver, sécher, épépiner et couper les poivrons en fines lanières.

Laver, sécher et émincer les poireaux. Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher et hacher le basilic. Presser le jus du citron.

Dans le tajine, faire revenir les poireaux, les oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec le basilic pendant 5 minutes sur feu moyen.

Ajouter les poivrons, le céleri, les tomates, le curcuma. Saler et poivrer. Laisser revenir pendant 5 minutes de plus.

Poser les darnes de lieu sur les légumes. Saler et poivrer.

Faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

Verser le jus du citron et laisser mijoter pendant 5 minutes de plus.

Tajine de lotte au fenouil

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

1 citron
1 bulbe de fenouil
2 branches de céleri
2 carottes
2 échalotes
1 bouquet de persil
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
800 g de filets de lotte
40 g de crème fraîche
Sel, poivre.

Saint-vérand : un des plus jeunes crus du Mâconnais, servi de 11 à 13 °C.

Laver, sécher et couper le citron en rondelles.

Laver, sécher et émincer le fenouil et le céleri.

Peler et émincer les carottes et les échalotes.

Laver, sécher et hacher le persil.

Dans le tajine, faire revenir dans l'huile le fenouil, les carottes, les échalotes et le céleri avec le bouquet garni pendant 5 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Verser 25 cl d'eau et faire cuire pendant 10 minutes sur feu doux.

Ajouter les filets de lotte et le citron avec le persil. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 10 minutes supplémentaires.

Enlever le poisson et les légumes cuits ainsi que le bouquet garni et mélanger pendant 3 minutes la sauce avec la crème fraîche.

Remettre le poisson et les légumes sur la sauce et chauffer pendant 2 minutes de plus.



Tajine de boulettes de sardines aux pommes de terre

4 pers.

Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

1 kg de sardines
1 gousse d'ail
1 oignon
1 poivron vert
300 g de pommes de terre
3 tomates
1 bouquet de persil
1 citron
1 verre d'huile
1 verre de purée de tomates
1 verre de purée de pommes de terre nature
Une pincée de piment
Sel, poivre.

Bandol blanc : sa faible acidité en fait un compagnon idéal servi de 8 à 12 °C.

Laver les sardines, ôter les arêtes, les têtes, les queues et hacher la chair.

Peler et hacher l'ail. Peler et couper l'oignon en cubes. Laver, sécher, épépiner et couper en cubes le poivron.

Peler et couper en lamelles les pommes de terre et les tomates.

Laver, sécher et hacher le persil.

Presser le jus du citron.

Dans un récipient, mélanger la moitié de l'huile avec l'ail, la purée de tomates et la purée de pommes de terre, l'oignon, la moitié du persil et du piment. Saler et poivrer. Bien mélanger avec les sardines et faire des boulettes.

Dans le tajine, mettre le reste d'huile avec le reste du persil et du piment, les pommes de terre et les tomates ainsi que le poivron et le jus du citron. Bien mélanger avec un verre d'eau chaude, saler et poivrer et poser les boulettes de sardines dessus. Faire cuire 35 minutes sur feu doux.





Tajine de filets de sole marinés

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 48 min
Marinade : 30 min

1 bouquet de coriandre
4 gousses d'ail
1 citron
2 cuil. à soupe de piment
1 cuil. à soupe de cumin
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de paprika
800 g de filets de sole
8 pommes de terre
8 olives confites
Sel, poivre.

Condrieu : idéal, ce grand vin blanc des côtes-du-rhône servi de 12 à 13 °C.

Laver, sécher et hacher la coriandre. Peler et hacher l'ail. Presser le jus de la moitié du citron.

Mélanger la coriandre avec l'ail, le jus du citron, le piment et le cumin ainsi que l'huile d'olive et le paprika. Saler.

Faire mariner les filets de poisson dans ce mélange pendant 30 minutes.

Peler et couper les pommes de terre en quatre. Les faire cuire pendant 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Dans le tajine, poser les filets de poisson. Faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire pendant 10 minutes de plus.

Décorer avec les olives confites.

Tajine de thon aux fonds d'artichaut

6 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

2 gousses d'ail
4 oignons
6 tomates
6 fonds d'artichaut
1 bouquet de persil
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Deux pincées de cumin
Deux pincées de gingembre
Une pincée de coriandre
Une pincée de curcuma
6 tranches de thon frais
Sel, poivre.

Côtes-de-provence : il mettra parfaitement ce poisson en valeur, servi de 8 à 10 °C.

Peler et hacher l'ail, peler et émincer les oignons. Laver, sécher et couper les tomates en cubes.

Couper les fonds d'artichaut en quatre. Laver, sécher et hacher le persil.

Dans le tajine, faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter les tomates avec le persil et le cumin, le gingembre, la coriandre et le curcuma. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

Poser les tranches de thon et faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux.

Ajouter les fonds d'artichaut et faire cuire pendant 10 minutes de plus.

Tajine de pageot sucré épicé

Épépiner les coings et les couper en quartiers.

Dénoyauter les pruneaux et les couper en deux.

Peler et émincer les oignons.

Rincer le riz à l'eau froide.

Huiler les pageots, les saler et les poivrer. Les poser dans un plat allant au four. Faire cuire les pageots au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 minutes.

Dans le tajine, faire revenir les oignons dans l'huile avec le paprika, le piment, la cannelle, les boutons de rose pendant 2 minutes. Ajouter le riz, les raisins secs, les coings et les pruneaux et faire revenir pendant 2 minutes de plus. Verser 25 cl d'eau bouillante salée. Faire cuire pendant 12 minutes sur feu doux.

Quand le riz est bien cuit, ajouter les pageots.

On peut ajouter une poignée d'amandes grillées.

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 à 25 min

2 coings
4 pruneaux
2 oignons
150 g de riz
4 pageots écaillés et vidés
12 cl d'huile d'olive
2 cuil. à café de paprika
Quelques boutons de rose
Une poignée de raisins secs
Piment, cannelle, sel, poivre.

Lirac : vin rosé des côtes-du-rhône, nerveux et corsé, servi de 12 à 14 °C.

Tajine de saint-pierre

Peler et émincer les carottes et les oignons.

Jeter les tomates pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Les peler et les hacher avec le sucre.

Émincer la moitié du citron. Laver et sécher le piment. Éplucher les pois gourmands.

Dans le tajine, faire revenir les carottes, les oignons et le Ras el Hanout dans l'huile pendant 5 minutes. Verser les tomates avec le piment et le gingembre, la coriandre, le safran et le citron. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux.

Ajouter les pois gourmands et les filets de saint-pierre et faire cuire pendant 15 minutes de plus.

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

4 carottes
2 oignons
3 tomates
Une pincée de sucre
1 citron confit au sel
1 piment
20 pois gourmands
1 cuil. à café de Ras el Hanout
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de gingembre
Une pincée de coriandre
1 dose de safran
1 kg de filets de saint-pierre
Sel, poivre.

Graves blanc : compagnon idéal pour ce plat servi de 8 à 10 °C.





Tajine de cailles aux châtaignes

6 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h

3 carottes
3 oignons
750 g de châtaignes
6 cailles
75 g de beurre
Trois pincées de thym
Une pincée de Ras el Hanout
Muscade
Une pincée de cumin
1 cuil. à café de sucre
Sel, poivre.

Morgon : vin rouge puissant et généreux servi de 13 à 15 °C.

Peler et couper les carottes en rondelles.

Peler et émincer les oignons.

Jeter les châtaignes dans un autocuiseur rempli d'eau. Fermer avec le couvercle. Faire chauffer sur feu vif. Quand l'autocuiseur est sous pression, faire cuire pendant 10 minutes sur feu doux. Ôter le couvercle. Enlever la peau des châtaignes.

Dans le tajine, faire revenir les cailles et les oignons dans le beurre avec le thym, le Ras el Hanout, la noix de muscade et le cumin pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes.

Ajouter les châtaignes et les carottes avec le sucre et faire cuire de nouveau pendant 20 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Tajine de canard aux figues fraîches

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

900 g de figues fraîches
2 gousses d'ail
3 oignons
1 orange
1 bouquet de coriandre
900 g de canard
120 g de beurre
2 cuil. à soupe de miel
Deux pincées de piment
Sel, poivre.

Côtes de Beaune : de préférence jeune et souple, servi de 15 à 16 °C.

Laver, sécher et couper les figues en quatre.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher et récupérer les zestes de l'orange et presser son jus.

Laver, sécher et ciseler la coriandre.

Dans le tajine, faire revenir le canard en morceaux dans le beurre avec le miel, l'ail et les oignons pendant 10 minutes. Saler et poivrer, saupoudrer de piment.

Couvrir d'eau, ajouter le zeste d'orange. Faire cuire sur feu doux. Au bout de 20 minutes, verser le jus d'orange.

Dix minutes plus tard, ajouter les figues. Continuer la cuisson pendant 10 minutes de plus.

Parsemer de coriandre.



Tajine de lapin aux fruits frais

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

3 gousses d'ail
3 oignons
6 tranches d'ananas
2 bananes plantain
300 g de raisins noirs
300 g de raisins blancs
900 g de lapin en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de quatre-épices
Une pincée de cannelle
Une pincée de coriandre
Sel, poivre.

Saint-nicolas-de-bourgueil : bouquet où domine la framboise, servi de 15 à 16 °C.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Couper les tranches d'ananas en six.

Peler les bananes et les couper en rondelles.

Peler et ôter les pépins des grains de raisin.

Dans le tajine, faire revenir le lapin dans l'huile avec l'ail, les oignons et les épices pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Verser de l'eau jusqu'à ce que la viande soit recouverte. Faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes.

Ajouter les bananes, l'ananas et les grains de raisin. Laisser cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Tajine de lièvre aux fruits rouges

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 20 min

1 échalote
1 carotte
600 g de lièvre en morceaux
50 g de beurre
Deux pincées de sarriette
Deux pincées de sauge
Deux pincées de marjolaine
150 g de fruits rouges
2 cuil. à soupe de sucre
6 cl de vinaigre balsamique
Sel, poivre.

Mercurey : vin rouge vigoureux, servi de 15 à 16 °C.

Peler et émincer l'échalote. Peler et couper finement la carotte.

Dans le tajine, faire revenir le lièvre, l'échalote et la carotte dans le beurre avec la sarriette, la sauge et la marjolaine pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire pendant 50 minutes sur feu doux.

Retirer les morceaux de lièvre, la carotte et l'échalote. Ajouter les fruits rouges, le sucre et le vinaigre. Bien mélanger pendant 5 minutes sur feu doux.

Ajouter les morceaux de lièvre et faire cuire pendant 15 minutes supplémentaires.



Tajine de perdreaux aux noix, aux raisins et aux poires

4 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h

2 perdreaux
1 botte de petits oignons
4 poires
250 g de noix
150 g de raisins secs
3 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de miel
2 doses de safran
Une pincée de gingembre
50 g de beurre
Une pincée de cannelle
Sel, poivre.

Pomerol : vin au subtil parfum de truffe servi de 16 à 18 °C.

Hacher les foies et les cœurs de perdreau.

Peler les petits oignons.

Peler, épépiner et couper les poires en quatre.

Éplucher et concasser les noix.

Mélanger les foies et les cœurs de perdreau à la moitié des raisins et des noix. Saler et poivrer. Fourrer les perdreaux de ce mélange.

Dans le tajine, faire revenir les perdreaux dans l'huile avec le miel, le safran et le gingembre pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Verser deux verres d'eau et faire cuire pendant 35 minutes sur feu doux.

Dans une casserole, faire revenir les poires et les petits oignons dans le beurre avec le reste des raisins secs et des noix ainsi que la cannelle pendant 5 minutes.

Ajouter ce mélange au tajine et laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Couper les perdreaux en deux et servir.





Tajine de pigeons aux petits pois

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h

2 gousses d'ail
1 botte de petits oignons
300 g de carottes
300 g de haricots verts
2 pigeons
50 g de beurre
Herbes de Provence
Deux pincées de cumin
300 g de petits pois
1 cuil. à café de sucre
Sel, poivre.

Premières-côtes-de-bordeaux : vins rouges charpentés réputés pour leur finesse servis de 16 à 18 °C.

Peler et hacher l'ail. Peler les petits oignons.

Peler et couper les carottes en cubes, laver, sécher les haricots verts et couper les extrémités.

Dans le tajine, faire dorer les pigeons dans le beurre avec l'ail, les herbes et le cumin pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Verser deux verres d'eau et faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

Ajouter les légumes, les petits oignons et le sucre. Bien mélanger. Ajouter de l'eau si nécessaire et faire cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Couper les pigeons en deux et servir.

Tajine de poulet à l'ananas

4 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

1 ananas
600 g de blancs de poulet
1 oignon
2 citrons verts
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de coriandre
1 verre de rhum
5 dl de bouillon de volaille
20 g de noix de coco râpée
1 cuil. à soupe de farine
Poivre.

Pouilly-vinzelles : vin blanc du Mâconnais d'une grande finesse servi de 11 à 13 °C.

Peler l'ananas, le couper en tranches, retirer le centre dur, et découper chaque tranche en six.

Couper les blancs de poulet en morceaux.

Peler et émincer l'oignon.

Presser le jus des citrons.

Dans le tajine, faire revenir la viande et l'oignon dans l'huile avec la coriandre pendant 5 minutes sur feu moyen.

Verser le rhum. Mélanger pendant 5 minutes.

Verser le jus des citrons, le bouillon. Ajouter la noix de coco et la farine. Poivrer. Faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux.

Ajouter les morceaux d'ananas. Laisser cuire pendant 5 minutes de plus.

Tajine de poulet aux abricots

Peler et émincer les oignons. Peler et hacher l'ail.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les écraser.

Mélanger le bouillon déshydraté à 1/2 l d'eau bouillante. Y mettre les abricots.

Couper les blancs de poulet en morceaux.

Dans le tajine, faire revenir la viande avec l'ail et les oignons dans l'huile pendant 5 minutes.

Verser les tomates et faire revenir pendant 5 minutes de plus.

Verser le bouillon, les abricots, le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et la coriandre. Saler et poivrer. Faire cuire au four, à 180 °C (th. 6), pendant 1 heure.

Ajouter les amandes et les graines de sésame.



4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 10 min

3 oignons
3 gousses d'ail
3 tomates
1 cuil. à café de bouillon de volaille déshydraté
250 g d'abricots secs
600 g de blancs de poulet
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de gingembre
Une pincée de cumin
Une pincée de cannelle
2 doses de safran
Une pincée de coriandre
100 g d'amandes grillées
1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
Sel, poivre.

Savennières : vin blanc sec du Val de Loire, servi de 8 à 10 °C.

Tajine de poulet aux citrons confits

6 pers.

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

3 gousses d'ail
3 oignons
2 citrons confits
1 poulet coupé en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de Ras el Hanout
300 g d'olives vertes
Sel, poivre.

Jurançon sec : vin blanc des Pyrénées-atlantiques souple et rond servi de 7 à 8 °C.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Couper les citrons en huit.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans l'huile avec l'ail et les oignons ainsi que le Ras el Hanout pendant 10 minutes.

Ajouter les olives dénoyautées et les citrons. Verser un verre d'eau et faire cuire sur feu doux pendant 30 minutes.

Tajine de poulet aux épices

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

2 gousses d'ail
2 oignons
2 carottes
2 tomates
1 citron
1 bouquet de persil
1 poulet coupé en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 dose de safran
Une pincée de gingembre
Une pincée de cumin
Une pincée de piment
Une pincée de coriandre
Sel, poivre.

Saint-amour : vin rouge vif et harmonieux riche en arômes servi à 13 °C.

Peler et hacher l'ail et les oignons.

Peler et couper les carottes en rondelles.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les écraser.

Presser le jus de la moitié du citron.

Laver, sécher et ciseler le persil.

Dans le tajine, faire revenir le poulet dans l'huile avec les carottes, l'ail et les oignons, ainsi que le safran, le gingembre, le cumin, le piment et la coriandre pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Verser les tomates. Couvrir d'eau et laisser cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Verser le jus de citron, mélanger et faire cuire pendant 5 minutes de plus.

Parsemer de persil.

Tajine de poulet aux olives

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Presser le jus du citron.

Laver les épinards. Les équeuter puis les faire cuire pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les presser et les hacher.

Jeter les olives dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans la moitié d'huile avec les oignons et le bouquet garni pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer. Couvrir d'eau et faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux. Enlever le bouquet garni.

Dans une casserole, faire revenir l'ail dans le reste d'huile, ajouter le concentré de tomates dilué dans 15 cl d'eau avec le cumin et le piment. Saler. Ajouter les épinards, les olives et le jus de citron. Laisser cuire pendant 5 minutes sur feu doux.

Ajouter les épinards et les olives au tajine. Laisser cuire pendant 5 minutes supplémentaires.

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

2 gousses d'ail
2 oignons
1 citron
1 kg d'épinards
200 g d'olives niçoises
1 poulet coupé en morceaux
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
Une pincée de cumin
Une pincée de piment
Sel, poivre.

Mâcon blanc : bon mariage avec ce plat servi de 11 à 13 °C.

Tajine de poulet aux pistaches

Enlever les coquilles des pistaches. Écraser ces dernières.

Émincer les blancs de poulet.

Peler et hacher l'ail, peler et émincer l'oignon.

Mélanger les pistaches avec environ 25 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Mélanger avec le poulet, l'huile, l'ail, le piment, l'oignon, saler et poivrer.

Dans le tajine, faire cuire sur feu doux pendant 40 minutes. Saupoudrer des copeaux de bananes.

6 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

6 verres de pistaches
900 g de blancs de poulet
1 gousse d'ail
1 oignon
4 cuil. à soupe d'huile d'arachide
Une pincée de piment
4 cuil. à soupe de copeaux de bananes séchées
Sel, poivre.

Fronsac : vin rouge à la saveur épicée, servi de 16 à 18 °C.





Tajine de boulettes de bœuf aux pois chiches

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

1 gousse d'ail
150 g d'oignons
800 g de bœuf haché
Deux pincées de cumin
2 cuil. à soupe de persil
1 œuf
Une pincée de piment
2 cuil. à soupe d'huile
40 g de beurre
3 tomates
2 échalotes
Trois poignées de pois chiches cuits
2 cuil. à soupe de coriandre
Une pincée de cumin
1 dose de safran
Une pincée de piment
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre.

Bourgogne passe-tout-grain : se plaît bien avec ce plat servi de 12 à 13 °C.

Peler et hacher l'ail et les oignons.

Mêler l'ail et les oignons à la viande avec le cumin, le persil haché, l'œuf et le piment. Saler et poivrer.

Bien mélanger. Faire des boulettes de la taille d'une noix.

Dans le tajine, faire revenir les boulettes de viande dans l'huile et le beurre pendant 10 minutes sur feu moyen.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les écraser.

Peler et émincer les échalotes.

Dans le tajine, ajouter aux boulettes les échalotes et les faire revenir pendant 5 minutes.

Verser les tomates, ajouter les pois chiches, la coriandre, le cumin, le safran et le piment avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux.



Tajine de bœuf aux patates douces

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 30 min

600 g de patates douces
1 oignon
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 bouquet de persil
1 kg de bœuf en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile
Une pincée de curcuma
Deux pincées de paprika
Deux pincées de cumin
Une pincée de harissa
Sel, poivre.

Côtes-de-castillon : vin rouge corsé et généreux servi de 16 à 18 °C.

Éplucher et couper finement les patates douces.

Peler et hacher l'oignon.

Laver, sécher, épépiner et couper les poivrons en fines lamelles.

Laver, sécher et ciseler le persil.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans l'huile avec l'oignon et les poivrons, le curcuma, le paprika, le cumin et la harissa pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire au four, à 180 °C (th. 6), pendant 1 heure. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Ajouter les patates douces et le persil. Faire cuire pendant 20 minutes supplémentaires à 210 °C (th. 7).

Tajine de veau aux oignons sucrés

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

900 g de veau à braiser
500 g d'oignons
1 citron
12 cl d'huile
2 cuil. à soupe de sucre
Une pincée de cannelle
2 doses de safran
Une pincée de gingembre
200 g de raisins blonds secs
Sel, poivre.

Coteaux-du-tricastin : vin rouge de bonne constitution servi à 14 °C.

Couper la viande en morceaux.

Peler et émincer les oignons.

Presser le jus de la moitié du citron.

Dans le tajine, faire revenir la viande et les oignons dans l'huile avec le sucre, la cannelle, le safran et le gingembre pendant 10 minutes sur feu moyen. Couvrir d'eau et faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Ajouter les raisins ainsi que le jus de citron et laisser cuire 10 minutes de plus.



Tajine de veau aux fèves

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 10 min

2 tomates
1 botte de persil
600 g de veau en morceaux
Une pincée de thym
Une pincée de Ras el Hanout
1 botte de petits oignons
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Concentré de tomates
600 g de fèves fraîches
Sel, poivre.

Régnié : vin du Beaujolais souple, aromatique, servi à 12 °C.

Laver, sécher et couper les tomates en morceaux.

Laver, sécher et hacher le persil.

Dans le tajine, faire revenir la viande, le thym et le Ras el Hanout avec les petits oignons dans l'huile pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Mélanger 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates dans 1/2 l d'eau. Ajouter ce mélange au tajine avec les tomates, les fèves et le persil. Faire cuire sur feu doux pendant 1 heure.

Tajine de veau aux figues séchées

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 10 min

2 oignons
600 g de filet de veau
3 pommes reinette
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de cannelle
20 g de beurre
100 g de pruneaux séchés
100 g de figues séchées
3 cuil. à soupe de miel
3 cuil. à soupe de pignons
Feuilles de coriandre
Sel, poivre.

Bandol : vin rouge tannique servi de 15 à 16 °C.

Peler et émincer les oignons.

Couper la viande en morceaux.

Peler les pommes, enlever le cœur et les pépins et les couper en morceaux.

Dans le tajine, faire revenir la viande et les oignons dans l'huile avec la cannelle pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Couvrir d'eau et faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Faire revenir les pommes dans le beurre pendant 5 minutes.

Les incorporer au tajine avec les pruneaux, les figues, le miel et les pignons. Faire cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Décorer avec les feuilles de coriandre.



Tajine de veau aux carottes et aux petits légumes

8 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h 30 min

3 tomates
2 courgettes
1 branche de céleri
1 oignon
2 poivrons verts
2 navets
2 pommes de terre
8 carottes
2 cuil. à café de bouillon de volaille déshydraté
1,200 kg de noix de veau en morceaux
Deux pincées de paprika
2 doses de safran
5 cuil. à soupe d'huile
Sel, poivre.

Laver et sécher les légumes. Couper les tomates, les courgettes et le céleri en morceaux.

Peler et émincer l'oignon.

Épépiner et émincer les poivrons.

Peler et couper en cubes les navets, les pommes de terre et les carottes.

Mélanger la poudre de bouillon à 1 l d'eau bouillante.

Dans le tajine, faire revenir la viande, le paprika et le safran dans l'huile avec l'oignon et les poivrons pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Ajouter les tomates et le bouillon de volaille. Faire cuire pendant 50 minutes sur feu doux.

Ajouter l'ensemble des légumes sauf les courgettes et faire cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Mettre les courgettes et laisser cuire pendant 15 minutes de plus.

Côtes-de-bourg :
vins rouges fruités et capiteux, servis de 16 à 18 °C.







Tajine d'agneau aux légumes

4 pers.

Préparation : 1 h 15 min
Cuisson : 2 h
Trempage : 12 h

2 poignées de pois chiches
2 gousses d'ail
2 oignons
1 bouquet de coriandre
3 pommes de terre
3 carottes
1/4 de potiron
3 patates douces
2 courgettes
2 poignées de haricots mange-tout
3 cuil. à soupe d'huile
600 g d'agneau
6 graines de cumin
Une pincée de cannelle
2 cuil. à soupe de harissa
Sel, poivre.

Côtes-de-provence : vin rosé, vif et aromatique, servi de 8 à 10 °C.

Faire tremper pendant 12 heures les pois chiches dans une bassine d'eau. Les faire cuire pendant 1 heure dans une casserole d'eau.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher et hacher le bouquet de coriandre.

Peler et couper en cubes les pommes de terre, les carottes, le potiron et les patates douces. Laver, sécher et couper les courgettes en rondelles et équeuter les haricots mange-tout.

Dans le tajine, faire revenir dans l'huile l'agneau en morceaux avec l'ail, les oignons, le cumin, la coriandre, la cannelle et la harissa. Saler et poivrer.

Au bout de 10 minutes, ajouter les pois chiches et deux verres d'eau. Faire cuire sur feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter les légumes sauf les courgettes. Vérifier qu'il reste assez de sauce pour la cuisson des légumes et ajouter de l'eau bouillante si nécessaire.

Au bout de 15 minutes, verser les courgettes. Laisser cuire pendant encore 15 minutes.



Tajine d'agneau aux petits pois et aux artichauts

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher et hacher le bouquet de coriandre.

Rincer les fonds d'artichaut dans de l'eau vinaigrée. Les couper en huit.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les couper finement.

Presser le jus de la moitié du citron.

Dans le tajine, faire revenir les morceaux d'agneau dans l'huile avec l'ail, les oignons, le curcuma et le gingembre. Saler et poivrer.

Au bout de 10 minutes, ajouter les tomates.

Verser un verre d'eau 10 minutes plus tard. Laisser cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Ajouter les petits pois et les fonds d'artichaut avec le jus de citron. Faire cuire de nouveau pendant 30 minutes.

Parsemer de coriandre.

4 pers.

Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h 30 min

2 gousses d'ail
2 oignons
1 bouquet de coriandre
8 fonds d'artichaut
3 tomates
1 citron
600 g d'agneau en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de curcuma
Une pincée de gingembre
500 g de petits pois
Sel, poivre.

Lirac : vin rosé nerveux et corsé servi à 12 °C.



Tajine d'agneau au miel

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 15 min

1 kg d'oignons
1 bouquet de persil
1 kg d'agneau en morceaux
4 cuil. à soupe d'huile
75 g de beurre
200 g d'amandes
2 doses de safran
2 cuil. à soupe de miel
Sel, poivre.

Moulin-à-vent : vin à la robe rubis, puissant et charpenté servi à 14 °C.

Peler et émincer les oignons.

Laver, sécher et hacher le bouquet de persil.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans l'huile et le beurre avec la moitié des oignons.

Ajouter les amandes, le safran, saler et poivrer.

Couvrir l'ensemble d'eau. Faire cuire pendant 1 heure sur feu doux.

Ajouter le reste des oignons, le persil et le miel. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Tajine d'agneau aux noix de cajou

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

4 oignons
2 tomates
600 g d'agneau
3 cuil. à soupe d'huile
75 g de noix de cajou
2 doses de safran
3 cuil. à soupe de pâte de curry
2 yaourts
75 g de pistaches
Sel, poivre.

Gigondas : vin rouge corsé et charnu servi de 15 à 16 °C.

Peler et émincer les oignons.

Jeter les tomates pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Les peler et les écraser.

Dans le tajine, faire revenir l'agneau en morceaux dans l'huile avec les oignons pendant 10 minutes. Verser les tomates. Bien mélanger pendant 5 minutes.

Ajouter les noix de cajou, le safran, la pâte de curry, les yaourts. Saler et poivrer. Bien mélanger et faire cuire sur feu doux pendant 45 minutes.

Décorer des pistaches.

Tajine d'agneau aux coings

Couper les coings en quartiers et les épépiner.

Peler et hacher les oignons.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans le beurre avec la cannelle et le safran pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Couvrir l'ensemble d'eau et faire cuire sur feu doux pendant 40 minutes.

Ajouter les coings et les oignons et faire cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Verser le sucre, bien mélanger et faire cuire pendant 5 minutes de plus.

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 15 min

1 kg de coings
4 oignons
1 kg d'agneau en morceaux
100 g de beurre
1 cuil. à café de cannelle
Une pincée de safran
4 cuil. à soupe de sucre roux
Sel, poivre.

Muscat de Lunel : idéal avec ce plat « salé, sucré » servi de 10 à 12 °C.

Tajine d'agneau aux dattes et au miel

Peler et émincer les oignons. Ôter les noyaux des dattes.

Dans le tajine, faire revenir la viande avec les oignons dans l'huile et le beurre. Ajouter tout de suite la cannelle, le Ras el Hanout, le gingembre et le safran. Saler et poivrer. Bien mélanger pendant 5 minutes. Couvrir d'eau. Faire cuire sur feu doux pendant 1 heure.

Verser le miel, les dattes et les raisins secs. Bien mélanger. Faire cuire pendant 5 minutes supplémentaires.

Saupoudrer des graines de sésame grillées.

6 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 15 min

3 oignons
200 g de dattes
1 kg d'agneau en morceaux
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
100 g de beurre
Une pincée de cannelle
Une pincée de Ras el Hanout
Une pincée de gingembre
Une pincée de safran
4 cuil. à soupe de miel
200 g de raisins secs
1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
Sel, poivre.

Muscat de Frontignan : vin doux naturel servi de 10 à 12 °C.





Tajine d'agneau aux courgettes

4 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 15 min

2 oignons
4 courgettes
1 aubergine
1 citron
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
600 g d'agneau
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de coriandre
1 cuil. à café de gingembre
Sel, poivre.

Côtes-du-Ventoux : vin rouge léger à boire dans l'année, servi à 14 °C.

Peler et hacher les oignons.

Laver, sécher et couper en cubes les courgettes et l'aubergine.

Presser le jus du citron.

Dans le tajine, faire revenir dans l'huile la viande en morceaux avec les oignons, le cumin, la coriandre et le gingembre pendant 10 minutes. Saler et poivrer. Couvrir d'eau et faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Ajouter les courgettes et l'aubergine et laisser cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Ajouter le jus de citron et laisser réduire la sauce pendant 5 minutes de plus.

Tajine d'agneau aux olives

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 15 min

2 gousses d'ail
1 échalote
1 kg de pommes de terre
1 citron confit
1 kg d'agneau en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile
Une pincée de gingembre
2 doses de safran
18 olives rouges et vertes
Sel, poivre.

A.O.C. Côtes-du-rhône : vins rouges denses et colorés servis de 14 à 16 °C.

Peler et hacher l'ail et l'échalote.

Peler et couper les pommes de terre en cubes.

Couper l'écorce du citron en fines lamelles.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans l'huile avec l'ail et l'échalote, le gingembre et le safran pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

Ajouter les pommes de terre et de l'eau si nécessaire, laisser cuire pendant 20 minutes supplémentaires.

Mettre l'écorce du citron et les olives. Faire cuire pendant 15 minutes de plus.



Tajine d'agneau aux pêches

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 20 min

2 oignons
300 g de pêches
1 bouquet de coriandre
1 kg d'agneau en morceaux
50 g de beurre
1 cuil. à café de gingembre
Une pincée de cannelle
Une pincée de safran
Sel, poivre.

Pauillac : aucun égal avec la viande d'agneau, servi de 16 à 18 °C.

Peler et hacher les oignons.

Peler les pêches et les dénoyauter. Les couper en six quartiers chacune.

Laver, sécher et ciseler le bouquet de coriandre.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans le beurre avec le gingembre, la cannelle et le safran ainsi que les oignons pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Ajouter les pêches avec la coriandre et faire cuire pendant 30 minutes supplémentaires.

Tajine d'agneau au potiron

6 pers.

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 10 min

2 gousses d'ail
2 oignons
4 tomates
3 pommes de terre
1 kg de potiron
1 kg d'agneau en morceaux
Une pincée de coriandre
Une pincée de curcuma
Une pincée de harissa
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre.

Crozes-hermitage : vin rouge aux arômes de fruits rouges et d'épices servi de 14 à 16 °C.

Peler et hacher l'ail et les oignons.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les écraser.

Peler et couper en cubes les pommes de terre et le potiron.

Dans le tajine, faire revenir la viande avec la coriandre, le curcuma et la harissa dans l'huile pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Verser les tomates et couvrir d'eau. Faire cuire pendant 40 minutes sur feu doux.

Ajouter le potiron et les pommes de terre et laisser cuire encore pendant 20 minutes.



Tajine de mouton aux haricots secs

6 pers.

Préparation : 25 min
Cuisson : 55 min
Trempage : 12 h

400 g de haricots secs
4 gousses d'ail
4 oignons
2 carottes
1 piment doux
1 bouquet de persil
1 gros brin de romarin
900 g de mouton en morceaux
50 g de beurre
Sel, poivre.

Faire tremper les haricots secs pendant 12 heures dans une casserole remplie d'eau froide.

Peler et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.

Peler et couper les carottes en rondelles.

Laver, sécher, évider, épépiner et émincer le piment.

Laver, sécher et ciseler le persil.

Mettre les haricots dans un autocuiseur, couvrir d'eau. Ajouter les carottes, les oignons, la moitié de l'ail et le romarin. Fermer avec le couvercle. Faire cuire pendant 15 minutes à partir du moment où la soupape chuchote. Éteindre le feu. Ouvrir l'autocuiseur.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans le beurre avec le reste d'ail et d'oignons et le piment pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Ajouter les haricots avec les légumes et la sauce. Couvrir d'eau. Laisser cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

Parsemer de persil.



Côtes-du-Jura : vin rouge charpenté aux arômes de fleurs servi de 16 à 18 °C.

Tajine de mouton aux pruneaux et aux amandes

Dénoyauter les pruneaux.

Peler et émincer l'oignon.

Faire revenir les amandes dans la moitié du beurre.

Dans un tajine, faire revenir la viande dans le reste de beurre et l'huile avec le safran et l'oignon pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Couvrir d'eau et faire cuire pendant 35 minutes sur feu doux.

Ajouter le miel, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, la cannelle et les pruneaux. Faire cuire pendant 15 minutes de plus.

Verser les amandes dorées et les graines de sésame grillées.



4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h

250 g de pruneaux
1 oignon
100 g d'amandes
60 g de beurre
600 g de mouton en morceaux
3 cuil. à soupe d'huile
1 dose de safran
2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
Une pincée de cannelle
2 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
Sel, poivre.

Pommard : vin rouge au bouquet intense et violent servi de 16 à 18 °C.

Tajine de mouton à la menthe

4 pers.

Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h 40 min

75 g de petits oignons
1 clou de girofle
200 g de tomates
300 g de mouton en morceaux
10 cl d'huile d'olive
Une pincée de cannelle
65 g de haricots noirs
6 œufs
100 g de biscottes
50 g de gruyère
Menthe séchée
Sel, poivre.

Rully : vin rouge fin et élégant servi de 14 à 16 °C.

Peler et émincer les oignons sauf celui dans lequel on pique le clou de girofle.

Jeter les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Les peler et les écraser.

Dans le tajine, faire revenir la viande dans l'huile avec la cannelle et les oignons ainsi que les haricots pendant 10 minutes sur feu moyen. Saler et poivrer.

Verser les tomates et couvrir d'eau. Faire cuire pendant 1 heure sur feu doux.

Dans une terrine, battre les œufs, ajouter les biscottes écrasées, le gruyère râpé et la menthe. Saler et poivrer.

Ajouter la préparation dans le tajine après avoir ôté le clou de girofle. Enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes de plus.

Tajine de pieds de mouton au boulgour et aux noisettes

6 pers.

Préparation : 10 min
Cuisson : 2 h 10 min
Trempage : 12 h

150 g de pois chiches
3 oignons
150 g de noisettes
20 cl d'huile d'olive
6 pieds de mouton coupés
250 g de boulgour
Une pincée de piment
Sel, poivre.

Saint-aubin : vin rouges des côtes-de-beaune, bien coloré servi de 12 à 14 °C.

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures dans une marmite remplie d'eau.

Peler et émincer les oignons.

Concasser la moitié des noisettes.

Dans le tajine, faire revenir les oignons dans l'huile pendant 5 minutes avec les pieds de mouton coupés. Ajouter les pois chiches, le boulgour, les noisettes concassées et le piment. Saler et poivrer. Bien couvrir d'eau. Faire cuire pendant 2 heures sur feu doux.

Ajouter le reste des noisettes.



Tajine d'ananas à la coriandre

XXX

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

1 ananas
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche
75 g de sucre de canne
Une pincée de gingembre
1 cuil. à soupe de muscat
1 gousse de vanille.

Rasteau : vin doux naturel, également excellent à l'apéritif, servi à 10 °C.

Éplucher l'ananas. Le couper en tranches et ôter la partie centrale, trop dure.

Laver, sécher et mixer la coriandre.

Dans le tajine, mélanger le sucre, le gingembre, la coriandre et le muscat à 25 cl d'eau avec la gousse de vanille coupée en deux. Faire chauffer pendant 5 minutes sur feu moyen.

Ajouter les tranches d'ananas, bien mélanger. Faire cuire pendant 15 minutes au four à 180 °C (th. 6).

Ôter la gousse de vanille.

Tajine de fruits des bois aux pignons

XX

6 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

600 g de fraises des bois, myrtilles, groseilles, framboises, mûres
12 feuilles de menthe
50 g de beurre
6 cuil. à soupe de sucre de canne
1 verre à liqueur de crème de cassis
300 g de pignons.

Saumur brut : vin blanc effervescent fin et élégant servi de 6 à 8 °C.

Laver, équeuter et sécher les fruits. Laver, sécher la menthe.

Dans le tajine, faire fondre la moitié du beurre, ajouter les fruits avec le sucre, la crème de cassis. Bien mélanger et faire cuire au four, à 180 °C (th. 6), pendant 15 minutes.

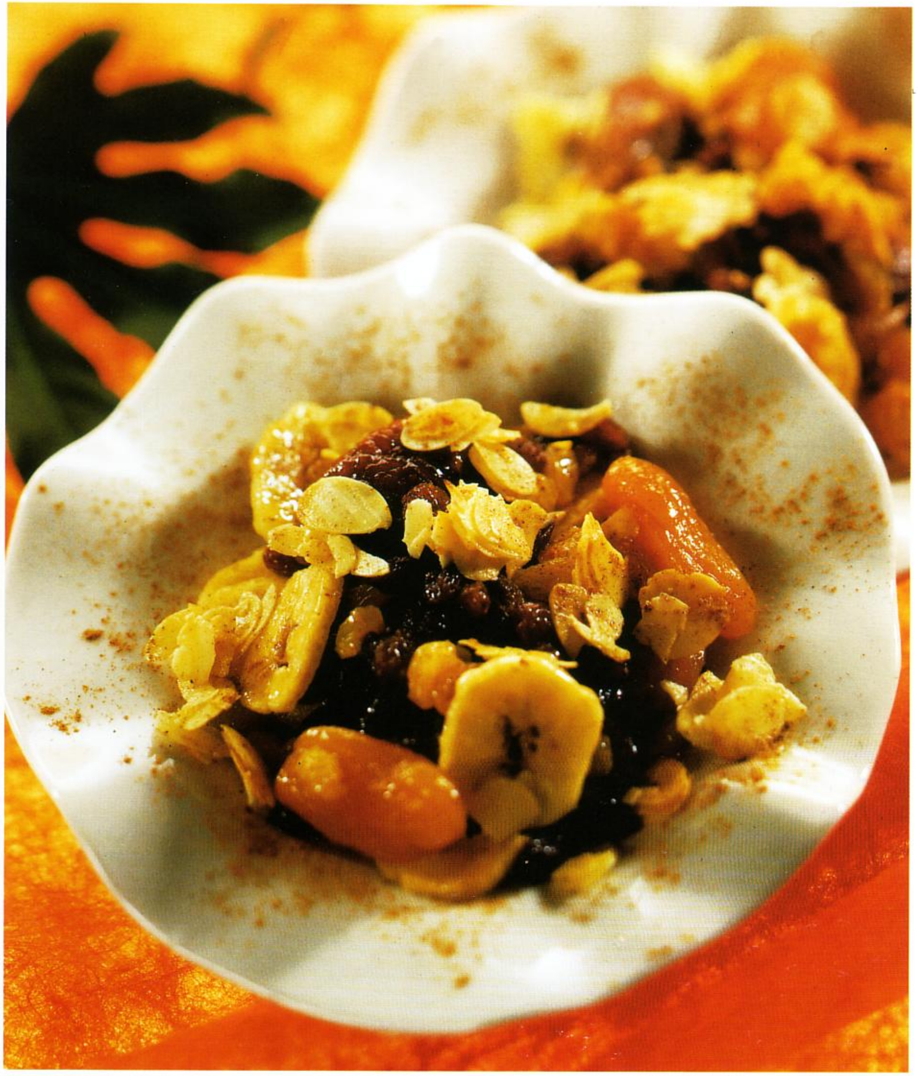
Faire revenir les pignons dans le reste du beurre. Les ajouter au tajine.

Servir décoré des feuilles de menthe.

Tajine de fruits secs à la fleur d'oranger

Mélanger tous les ingrédients dans le tajine, excepté les amandes, avec 50 cl d'eau. Faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux.

Faire revenir les amandes dans le beurre. Les répartir sur le tajine.



4 pers.

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

200 g de raisins secs
200 g d'abricots secs
200 g de figues sèches
200 g de bananes séchées
75 g de sucre
3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 cuil. à café de cannelle
150 g d'amandes effilées
25 g de beurre.

Sainte-croix-du-mont : vin blanc liquoreux ferme et généreux servi de 5 à 8°C.

Tajine de mangues, litchis et kiwis au lait de coco

4 pers.

Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min
Macération : 30 min

12 litchis
2 mangues mûres
2 kiwis fermes
1 citron
4 cuil. à soupe de rhum blanc
4 jaunes d'œufs
1 sachet de sucre vanillé
2 cuil. à soupe de sucre
25 cl de lait de coco
25 g de beurre
2 cuil. à soupe de copeaux de noix de coco
2 cuil. à soupe de sucre glace.

Saussignac : vin blanc moelleux servi de 8 à 10 °C.

Casser la coque des litchis et la retirer. Ôter les noyaux.

Découper les mangues : les séparer en deux. Inciser la pulpe en damier et pousser du côté de la peau pour ouvrir les découpes, les retirer à l'aide d'un couteau.

Peler les kiwis, les couper en morceaux.

Laver, sécher, récupérer le zeste du citron et presser le jus.

Mettre les litchis, les mangues et les kiwis dans un plat. Verser le rhum et laisser macérer pendant 30 minutes.

Dans une casserole, battre les jaunes avec le sucre vanillé, le sucre et le lait de coco. Faire chauffer pendant 3 minutes sur feu doux. Éteindre le feu. Incorporer le zeste et le jus du citron. Bien mélanger.

Beurrer le tajine. Mélanger le jus des fruits à la crème de coco, la verser dans le tajine puis les fruits. Saupoudrer des copeaux de noix de coco et du sucre glace. Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 15 minutes.





Tajine de pommes et de poires

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

2 pommes
2 poires
4 feuilles de menthe
25 g de beurre
1 cuil. à café de cannelle
4 clous de girofle
1 cuil. à café de gingembre
1 cuil. à soupe de miel
1 sachet de sucre vanillé.

Vin de Savoie rosé : vin légèrement fruité servi de 8 à 10 °C.

Éplucher les pommes et les poires, les épépiner et les couper respectivement en six et en quatre. Laver et sécher la menthe.

Dans le tajine, faire revenir les fruits pendant 5 minutes dans le beurre sur feu moyen avec la cannelle, les clous de girofle et le gingembre.

Verser 25 cl d'eau mélangée au miel et au sucre vanillé. Faire cuire pendant 15 minutes sur feu doux.

Décorer des feuilles de menthe.

Tajine de pêches et d'abricots

4 pers.

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

1 orange
4 pêches
4 abricots
2 anis étoilés
2 cuil. à soupe de sucre
Quatre pincées de fleur de lavande
1 gousse de vanille.

Vouvray : vin blanc mousseux à consommer jeune servi de 6 à 8 °C.

Laver, sécher et presser le jus de la moitié de l'orange et récupérer le zeste de l'orange.

Peler, dénoyauter et couper les pêches et les abricots respectivement en six et en quatre.

Dans le tajine, mélanger le jus d'orange aux 2 anis étoilés, au sucre et à la fleur de lavande avec la moitié de la gousse de vanille. Ajouter les morceaux de pêches et d'abricots. Bien mélanger.

Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 15 minutes.



Table des Matières

Le tajine, récipient en terre vernissée composé d'un large plat surmonté d'un couvercle conique, permet de cuire à l'étouffée en préservant l'essentiel des arômes. Cette cuisson en vase clos des viandes, des poissons, des légumes ou des fruits mêlés aux aromates, aux épices et au miel, vous offrira un résultat inoubliable.

Subtiles combinaisons de parfums orientaux, les tajines osent également le mélange des genres dans des recettes salées et sucrées ou douces et piquantes.

Une cuisine toute en nuances, agréable à concocter, facile à réaliser, pour partager avec vos amis de délicieux moments gourmands, dignes des contes des mille et une nuits.

9 782737 227257

ISBN 2-7372-2725-9